

# 保健だより2月

令和4年2月21日

人吉高校定時制

保健室

今月は、スクールカウンセラーの上田先生にネット依存について教えていただきました！

— \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \*

## 〇〇と自由な時間がそろそろとネット依存になりやすい？！

あなたはいくつ当てはまりますか？ 

- 勉強はもちろん食事もそっちのけでゲームをしている
- ネットにつなげられないとイライラする
- 気がつくと思っていたより、長い時間ネットをしている
- ネットの使い方を注意されると逆ギレする
- モヤモヤした気持ちをSNSでまぎらわす

チェックしてみよう！



頭では分かっているけど、なかなかやめられない・・・それがネット依存です。

ネットにはまるきっかけは人それぞれ。「暇つぶしでやってみたらずるずる引き込まれた」「もともとゲームが好き」がきっかけだったかもしれません。ネット依存になってしまう背景には、自分でも気付いていない心の悩みが解決していないことがあります。

- ・勉強のプレッシャーから逃れたかった
- ・受験に失敗して、自分が行きたい学校に行けなかった
- ・SNSで悪口を書き込まれて、人間関係が怖くなった
- ・親の夫婦仲が悪くいつもケンカしていて、自分の居場所がなかった
- ・親に叱られてばかりで嫌だった
- ・リアルな友だちがいなくて、誰かとしゃべりたかった



これらはネット依存にはまった人たちのさまざまな理由です。私たちは心の悩みを一人で抱えていると、たとえ周りに家族や友だちがいても精神的には「孤立」している状態と言えるでしょう。そこに自由で退屈な時間が加わるとネット依存になりやすい条件がそろってしまいます。春休みなどの長い休みの期間は自由な時間がたくさんできて、リスクが高まります。

では、ネット依存のリスクが高まる時期をどう過ごせばいいのでしょうか？ここでは、いくつか対処法をご紹介します。

### 1) ネット以外のストレス発散法を見つける

これまでの生活のなかでどんなことをしたり、しなかったりして気分がまぎれたでしょうか？自分ではそれがストレス発散法になっていると気付いていなくても、結果的に気分が楽になっていたことはありませんか？

例：爆睡する、ノートに思いつくままなぐり書きする、グチる

### 2) 直接人に会えなくても、誰かと「つながっている」と思えることをする

SNSは使い方次第では、とても便利な手段になります。たとえば、ラインやインスタグラムで友だちとつながっていると「一人じゃない」と思えることがあります。他にも、昔誰かにもらった手紙や言葉を思い出してみるのもいいでしょう。

### 3) ネットに費やす時間のために、自分が失いつつあるものを確認する

ネットをしていなかったら、その時間をどのように過ごしているでしょうか？ネットをするために切り詰めたり、削ったりしていることを書き出してみましょう。

スクールカウンセラー 上田 富美子

## ネット依存、身体にも影響の可能性があります



### 目の不調

- 眼精疲労
- スマホ老眼
- ドライアイ

スマートフォンやゲーム機器等、使い過ぎは目への負担を大きくします。目の疲れや痛みなどの眼精疲労は、全身の疲労にもつながりかねません。また、手元が見えにくい、目がショボショボするなど目のピント調節機能が低下すると、スマホ老眼も危惧されます。まばたきの回数や目の乾きから、ドライアイも心配です。



### ふしぶしの不調

- ストレートネック
- 肩こり
- 腰痛

下を向いて前屈みになっている時間が長くなると、筋肉がこわばって血流が悪化し、肩こりや腰痛になる可能性があります。また、首の頸椎は本来緩やかなS字カーブになっていますが、頸椎がまっすぐになってしまうストレートネックの危険性にも注意が必要です。



### 精神的な不調

- 睡眠障害
- イライラ

ネットやゲームなど時間が長すぎると、様々な経験をする時間が奪われるとともに、精神状態や自律神経にも影響を与えます。睡眠時間が短くなったり、スマホやゲームが手元にないとイライラしたり、無気力になるなどの症状もみられます。

ネットやスマホとの付き合い方、大切なのは・・・

## ✦セルフコントロール力✦

### ★環境を整える！

まずは、「触れない」環境をあえて作ることをオススメします！例えば、勉強中ついついSNSの通知や気になる動画が目に入ると集中力が削がれてしまう！という人は、通知をOFFにしたり、スマホを鞆にしまったり、勉強する部屋に持ち込まない等、自分で環境を整えてみましょう。

### ★どのくらいの時間使用しているのか把握する！

例えばスマホだと、iPhoneの機能で「スクリーンタイム」というものがあります。この機能では、自分が1日に何時間使用したのかが分かります。数字で見ると、こんなに使っているんだ！と分かります。また、設定で、使用時間を制限することもできます。自分がどのくらい使用しているかを把握することで、その時間を他に何に使えるか見直してみましょう。

### ★対策のアプリを入れる！

どうしても、自力じゃ難しい！そんな人には、ゲーム感覚でスマホを触らないようにすることもオススメです。「スマホをやめれば魚が育つ」というアプリがあります。その名の通り、スマホを触らなければ魚が育っていきます。気になった人はぜひ活用してみてください！



ネット依存のことはもちろん、友達や家族との人間関係、進路のこと・・・など誰かに相談したい、聞いてほしいという人は、上田先生とお話することができます！予約は担任の先生か宇藤先生または保健室でできます。誰かに話すことで、こころやあたたまの整理にもなりますよ◎